

Ensalada Estilo Csar

Clasificación:

Sirve: 50o100 Porciones

50 Porciones

100 Porciones

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Aceite de cocina antiadherente en aerosol		Lo necesario		Lo necesario
Pan francés cortado en cubos de 1"	2 lb		4 lb	
Jugo de limón		1 tza		2 tzas
Mostaza de Dijon		4 Cdas		1/2 tza
Ajo, picado		4 Cdas		1/2 tza
Pimienta negra, molida		1 Cda		2 Cdas
Aceite de oliva extra virgen		1 tza		2 tzas
Lechuga rizada, cortada en trozos pequeños		10 cabezas		20 cabezas
Lechuga Romana, lavada y devanada, cortada en trozos pequeños		10 cabezas		20 cabezas
Queso parmesano, rallado		1 1/2 tza		3 tzas

Preparación

1. Precaliente el horno a 375°F. Rocíe uniformemente hasta recubrir la bandeja de hornear.
2. Distribuya el pan para hacer los cubitos de pan dorados (crutones) en la bandeja de hornear que ha sido ligeramente cubierta con aceite antiadherente en aerosol y hornee durante 10-15 minutos hasta que estén dorados y crujientes. Déjelos enfriar.

Para el aderezo:

1. En un tazón, combine el jugo de limón, mostaza Dijon, ajo y pimienta negra.
2. Incorpore y bata a mano el aceite, lentamente al principio y continúe batiendo hasta que todo el aceite haya sido

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	132	
Grasa total	6.2 g	
Proteinas	4.9 g	
Carbohidrato	13.8 g	
Fibra dietetica	3 g	
Grasa saturada	1.9 g	
Sodio	209.5 mg	

Componentes de la Comida

Vegetales	1 taza
-----------	--------

añadido.

3. Coloque los trozos de pan tostados (crutones) (enfriados) en un tazón grande y rocíelos con una pequeña cantidad de aderezo solo para cubrirlos.
4. Añada las lechugas picadas a los pedazos de pan dorados (crutones) y añada el resto del aderezo. Añada el queso parmesano y revuelva ligeramente para cubrir de forma uniforme.
5. Sirva 8 oz (1 taza) de ensalada de inmediato.